

ОТЧЕТ

о проведении профильной смены по направлению «Спорт» для одаренных в спорте детей - по виду спорта: Пулевая стрельба.

Период: 11 по 24 августа 2021 г.

Тренер: Эверстов Владимир Семенович – тренер по пулевой стрельбе

Государственной бюджетной учреждении Республики Саха (Якутия)

«Республиканская спортивная школа олимпийского резерва в с. Бердигестях»

Форма: Очная

С 11 по 24 августа 2021 г. Профильная смена по направлению «Спорт» для одаренных в спорте детей на базе «Малой академии наук РС(Я)» проводилась в с. Чапаево, Хангаласского улуса.

В профильной смене по направлению спорт в отделении пулевая стрельба всего принимали участие 11 спортсменов из Хангаласского, Сунтарского, Мегино-Кангаласского, Кобяйского районов. 2 спортсмена являются членами и кандидатами в сборную команду Республики Саха (Якутия) по пулевой стрельбе, 9 спортсменов участники образовательной экспедиции.

Тренировочные занятия проводились под контролем тренера ГБУ РС(Я) «РСШОР в с. Бердигестях» по пулевой стрельбе Эверстова Владимира Семеновича.

Список спортсменов

профильной смены по направлению «Спорт» для одаренных в спорте детей по виду спорта стрельба из лука

№	ФИО	Дата рождения	Школа
1	Ераскумова Виктория Григорьевна	16.12.2008	МБОУ "Сунтарская СОШ №1" с. Сунтар, 6 класс, Член сборной команды РС (Я)
2	Спирова Сардаана Александровна	26.04.2004	МБОУ "СПТЛ-И", 11 класс, Член сборной команды РС (Я)
3	Кузьмина Инесса Александровна	12.09.2010	БСОШ с УИОП, 4 класс, Участник образовательной экспедиции
4	Дьяконов Мирлан Эльпурович	13.04.2008	МБОУ «Кобяйская СОШ им.Е.Е. Эверстова» 6 класс, Участник образовательной экспедиции
5	Федорова Айыына Андреевна	31.01.2009	МСОШ № 1, 5 класс, Участник образовательной экспедиции
6	Шарин Василий Дмитриевич	16.06.2010	МСОШ №2, 5 класс, Участник образовательной экспедиции
7	Эшдавлатов Ренат Анварович	18.07.2009	МБОУ «Харанская спортивная средняя общеобразовательная школа им.И.Г.Игнатьева» 5 класс,

			Участник образовательной экспедиции
8	Сыроватский Алексей Алексеевич	09.07.2008	МБОУ «Кобяйская СОШ им.Е.Е. Эверстова» 6 класс, Участник образовательной экспедиции
9	Кычкина Эльвира Александровна	16.06.2008	МБОУ "Сангарская СОШ1", 6 класс, Участник образовательной экспедиции
10	Медведева Полина Сергеевна	14.03.2009	Кобяйская гимназия, 5 класс, Участник образовательной экспедиции
11	Иванова Виолетта Егоровна	23.05.2009	МСОШ 1 им. В.П.Ларионова. 6 класс, Участник образовательной экспедиции

Образовательная программа «Пулевая стрельба» является программой спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба, предназначенная для детей, проявивших одаренность в данном виде спорта и успешно обучающихся в спортивных организациях (ДЮСШ, СШ, СШОР и т.п.) Российской Федерации по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта согласно Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам", отобранных Экспертным советом Фонда на основании утвержденных критериев отбора обучающихся. Программа разработана с учетом возрастных особенностей организма юных стрелков, спортивной квалификации, целей и задач годового макроцикла подготовки. Программа обеспечивает преемственность основных и дополнительных образовательных программ для спортивно одаренных детей. Программа составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий, согласно федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба (утв. приказом Министерства спорта РФ от 19.01.2018 № 36, зарегистрировано в Минюсте России от 08.02.2018 г № 49975), совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными на основании с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Цель программы: подготовка юных стрелков к успешному выступлению на важнейших всероссийских и международных соревнованиях.

Учебно-тренировочные задачи, решаемые в рамках программы по пулевой стрельбе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и формирование спортивной мотивации;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- освоение основ техники по виду спорта пулевая стрельба;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта пулевая стрельба;
- воспитание морально-волевых качеств и патриотизма у юных спортсменов;
- сохранение здоровья спортсменов.

В соответствии с перечисленными задачами и направленностью программ спортивной подготовки осуществляется адекватный подбор средств, методов и режима работы, определяются величины и направленность тренировочных нагрузок, производится рациональное построение учебно-тренировочного процесса микроциклах. При формировании программы учитывается принцип системного чередования нагрузок и восстановления (активного и пассивного отдыха, применение восстановительных средств).

Тематический план образовательной программы
«ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»
(темы, формы и объем спортивной подготовки)

Модуль	Наименование	Часы
1	Теоретическая подготовка	8
2	Общая физическая подготовки	26
3	Специальная физическая подготовка	18
4	Психологическая подготовка	34
5	Восстановительные мероприятия	14
Итого:		100 акад.ч.

Поурочный план учебно-тренировочных занятий

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	Инвентарь
11 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад.ч.)			
Стандартный комплекс	1 акад. час		Коврики для йоги
Дневная тренировка (135 минут (3 акад.ч.)			
Теория. Устойчивость системы «стрелок-оружие». Факторы, влияющие на устойчивость (изготовка, общая и специальная физическая подготовка, оружие, экипировка,	1 акад. час	Демонстрация факторов , влияющих на устойчивость наглядными методами: на спортсмене, с помощью электронного тренажера СКАТТ(параметр «длина»). Контроль показателей устойчивости спортсменов	Тир с мишенными установками, прожекторы, пневматические пистолеты, винтовки, пульки, мишени №8, №9, электронные тренажеры СКАТТ

вестибулярный аппарат)			
Бег, стандартный комплекс общеразвивающих упражнений с разминкой и заминкой	2 акад. часа	По возможности на свежем воздухе. Заминка с упором на разгрузку и гибкость позвоночника	Коврики для йоги
Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад.ч.)			
Теория. Аутотренинг по Шульцу, ментальная и идеомоторная тренировки	1 акад. час	Рассказ, беседа	Коврики для йоги, стулья
Упражнение 1: «тяжесть»	1 акад. час	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
Ментальная тренировка	1 акад. час	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
12 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад.ч.)			
Стандартный комплекс	1 акад. час		Коврики для йоги
Дневная тренировка (135 минут (3 акад.ч.)			
Теория. Устойчивость системы «стрелок-оружие». Фактор изготовки	1 акад. час	Демонстрация фактора, влияющего на устойчивость наглядными методами: на спортсменах, с помощью электронного тренажера СКАТТ(параметр «длина»)	Тир с мишенными установками, прожекторы, пневматические пистолеты, винтовки, пульки, мишени №8, №9, электронные тренажеры СКАТТ
Бег, комплекс специальной физической подготовки с упражнениями на развитие устойчивости	2 акад. час	По возможности на свежем воздухе. Заминка с упором на разгрузку и гибкость позвоночника	Коврики для йоги
Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад.ч.)			
Теория: Аутотренинг по Шульцу, повторение, дополнения	1 акад. час	Рассказ, беседа	Коврики для йоги, стулья
Упражнение 1: «тяжесть»	1 акад. час	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
Ментальная тренировка	1 акад. час	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
13 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад.ч.)			
Стандартный комплекс			Коврики для йоги
Дневная тренировка (135 минут (3 акад.ч.)			
Теория. Устойчивость системы «стрелок-оружие». Фактор физической и специальной физической подготовки	1 акад. час	Демонстрация фактора, влияющего на устойчивость наглядными методами: на спортсменах, с помощью электронного тренажера СКАТТ(параметр «длина»)	Тир с мишенными установками, прожекторы, пневматические пистолеты, винтовки, пульки, мишени №8, №9, электронные

			тренажеры СКАТТ
Бег, стандартный комплекс общеразвивающих упражнений с разминкой и заминкой	2 академ. часа	По возможности на свежем воздухе. Заминка с упором на разгрузку и гибкость позвоночника	Коврики для йоги
Вечерняя тренировка (135 минут (3 академ. ч.))			
Упражнения 1,2: «тяжесть», «тепло»	2 академ. часа	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
Ментальная тренировка	1 академ. час	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
14 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ. ч.))			
Стандартный комплекс	1 академ. час		Коврики для йоги
Дневная тренировка (135 минут (3 академ. ч.))			
Теория. Устойчивость системы «стрелок-оружие». Фактор экипировки	1 академ. час	Демонстрация фактора, влияющего на устойчивость наглядными методами: на спортсменах, с помощью электронного тренажера СКАТТ(параметр «длина»)	Тир с мишенными установками, прожекторы, пневматические пистолеты, винтовки, пульки, мишени №8, №9, электронные тренажеры СКАТТ
Бег, комплекс специальной физической подготовки с упражнениями на развитие устойчивости с разминкой и заминкой	2 академ. часа	По возможности на свежем воздухе. Заминка с упором на разгрузку и гибкость позвоночника	Коврики для йоги
Вечерняя тренировка (135 минут (3 академ. ч.))			
Упражнения 1,2: «тяжесть», «тепло»	2 академ. часа	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
Ментальная тренировка	1 академ. час	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
15 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ. ч.))			
Стандартный комплекс	1 академ. час		Коврики для йоги
Дневная тренировка (135 минут (3 академ. ч.))			
Теория. Устойчивость системы «стрелок-оружие». Фактор оружия, его наладки и подгонки	1 академ. час	Демонстрация фактора, влияющего на устойчивость наглядными методами: на спортсменах, с помощью электронного тренажера СКАТТ(параметр «длина»)	Тир с мишенными установками, прожекторы, пневматические пистолеты, винтовки, пульки, мишени №8, №9, электронные тренажеры СКАТТ
Бег, стандартный комплекс общеразвивающих упражнений с разминкой и заминкой	2 академ. часа	По возможности на свежем воздухе. Заминка с упором на разгрузку и гибкость позвоночника	Коврики для йоги

Вечерняя тренировка (135 минут (3 acad.ч.))			
Упражнения 1,2, 3: «тяжесть», «тепло», «пульс»	2 acad. часа	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
Ментальная тренировка	1 acad. час	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
16 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 acad.ч.))			
Стандартный комплекс	1 acad. час		Коврики для йоги
Дневная тренировка (135 минут (3 acad.ч.))			
Теория. Устойчивость системы «стрелок- оружие». Стрелковые упражнения на развитие устойчивости	1 acad. час	Демонстрация стрелковых упражнений, развивающих устойчивость наглядными методами: на спортсменах, с помощью электронного тренажера СКАТТ(параметр «длина»)	Тир с мишенными установками, прожекторы, пневматические пистолеты, винтовки, пульки, мишени №8, №9, электронные тренажеры СКАТТ
Комплекс специальной физической подготовки с упражнениями на развитие устойчивости с разминкой и заминкой	2 acad. часа	По возможности на свежем воздухе. Заминка с упором на разгрузку и гибкость позвоночника	Коврики для йоги
Вечерняя тренировка (135 минут (3 acad.ч.))			
Упражнения 1,2, 3: «тяжесть», «тепло», «пульс»	2 acad. часа	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
Ментальная тренировка	1 acad. час	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
17 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 acad.ч.))			
Стандартный комплекс	1 acad. час		Коврики для йоги
Восстановительные мероприятия 8 acad. ч.			
Выход на природу	8 acad. часов	Экскурсия по местности	
18 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 acad.ч.))			
Стандартный комплекс	1 acad. час		Коврики для йоги
Дневная тренировка (135 минут (3 acad.ч.))			
Развитие устойчивости	1 acad. час	Стрелковые упражнения для развития устойчивости	Тир с мишенными установками, прожекторы, пневматические пистолеты, винтовки, пульки, мишени №8, №9, электронные тренажеры СКАТТ
Бег, стандартный комплекс общеразвивающих упражнений с	2 acad. часа	По возможности на свежем воздухе. Заминка с упором на разгрузку и гибкость позвоночника	Коврики для йоги

разминкой и заминкой			
Вечерняя тренировка (135 минут (3 acad.ч.)			
Упражнение 1,2,3,4: «тяжесть», «тепло», «пульс», «дыхание»	2 acad. часа	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
Ментальная тренировка	1 acad. час	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
19 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 acad.ч.)			
Стандартный комплекс	1 acad. час		Коврики для йоги
Дневная тренировка (135 минут (3 acad.ч.)			
Развитие устойчивости	1 acad. час	Стрелковые упражнения для развития устойчивости	Тир с мишенными установками, прожекторы, пневматические пистолеты, винтовки, пульки, мишени №8, №9, электронные тренажеры СКАТТ
Бег, комплекс специальной физической подготовки с упражнениями на развитие устойчивости	2 acad. часа	По возможности на свежем воздухе. Заминка с упором на разгрузку и гибкость позвоночника	Коврики для йоги
Вечерняя тренировка (135 минут (3 acad.ч.)			
Упражнение 1,2,3,4: «тяжесть», «тепло», «пульс», «дыхание»	2 acad. часа	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги
Ментальная тренировка	1 acad. час	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
20 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 acad.ч.)			
Стандартный комплекс	1 acad. час		Коврики для йоги
Дневная тренировка (135 минут (3 acad.ч.)			
Развитие устойчивости	1 acad. час	Стрелковые упражнения для развития устойчивости	Тир с мишенными установками, прожекторы, пневматические пистолеты, винтовки, пульки, мишени №8, №9, электронные тренажеры СКАТТ
Бег, стандартный комплекс общеразвивающих упражнений с разминкой и заминкой	2 acad. часа	По возможности на свежем воздухе. Заминка с упором на разгрузку и гибкость позвоночника	Коврики для йоги
Вечерняя тренировка (135 минут (3 acad.ч.)			
Упражнение 1,2,3,4,5: «тяжесть», «тепло», «пульс», «дыхание», «солнечное сплетение»	2 acad. часа	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья

Ментальная тренировка	1 академ. час	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
21 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ.ч.))			
Стандартный комплекс			Коврики для йоги
Дневная тренировка (135 минут (3 академ.ч.))			
Развитие устойчивости	1 академ. час	Стрелковые упражнения для развития устойчивости	Тир с мишенными установками, прожекторы, пневматические пистолеты, винтовки, пульки, мишени №8, №9, электронные тренажеры СКАТТ
Бег, комплекс специальной физической подготовки с упражнениями на развитие устойчивости с разминкой и заминкой	2 академ. часа	По возможности на свежем воздухе. Заминка с упором на разгрузку и гибкость позвоночника	Коврики для йоги
Вечерняя тренировка (135 минут (3 академ.ч.))			
Упражнение 1,2,3,4,5: «тяжесть», «тепло», «пульс», «дыхание», «солнечное сплетение»	2 академ. часа	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
Идеомоторная тренировка	1 академ. час	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
22 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академ.ч.))			
Стандартный комплекс	1 академ. час		Коврики для йоги
Дневная тренировка (135 минут (3 академ.ч.))			
Развитие устойчивости	1 академ. час	Стрелковые упражнения для развития устойчивости. Контроль показателей устойчивости.	Тир с мишенными установками, прожекторы, пневматические пистолеты, винтовки, пульки, мишени №8, №9, электронные тренажеры СКАТТ
Бег, стандартный комплекс общеразвивающих упражнений с разминкой и заминкой	2 академ. часа	По возможности на свежем воздухе. Заминка с упором на разгрузку и гибкость позвоночника	Коврики для йоги
Вечерняя тренировка (135 минут (3 академ.ч.))			
Упражнение 1,2,3,4,5,6: «тяжесть», «тепло», «пульс», «дыхание», «солнечное сплетение», «прохладный лоб».	2 академ. часа	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
Идеомоторная	1 академ. час	Отдельное, тихое	Коврики для йоги,

тренировка		помещение	стулья
23 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад.ч.)			
Стандартный комплекс	1 акад. час		Коврики для йоги
Восстановительные мероприятия			
Выход на природу	6 акад. часов	Экскурсия по местности	
Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад.ч.)			
Упражнение 1,2,3,4,5,6: «тяжесть», «тепло», «пульс», «дыхание», «солнечное сплетение», «прохладный лоб».	2 акад. часа	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
Идеомоторная тренировка	1 акад. час	Отдельное, тихое помещение	Коврики для йоги, стулья
24 августа 2021 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад.ч.)			
Стандартный комплекс	1 акад. час		Коврики для йоги
Отъезд			

В рамках профильных смен спортсмены занимались совершенствованием общей физической подготовки, а также обучались по общеобразовательным предметам: математическая логика, риторика делового общения, английский язык, введение в программирование, психология и многое другое. Помимо образовательных программ и тренировочных занятий, детям предоставлялась возможность участвовать в различных кружках, нацеленных на развитие таланта и личности ребенка.

По завершению профильных смен все участники смены прошли обследование на биодемпенсионном аппарате «Медасс».













